

【专家坐堂】

如何对待不合群的室友

我是一名高三男生。学校是寄宿制的。最近，我上铺的室友换了一位新同学，他不太喜欢说话，我和室友会经常主动和他聊天，但是总觉得他脾气有些古怪，不愿意理睬我们。

高三学习压力很大，每天上完晚自习课，我们会马上回寝室睡觉。但是上铺的室友每天都很晚回来，而且每次都把门关得很重，声音经常吵到我们的休息，为此我和其他室友向他友善地提出过，但是他却不以为然。我曾经有对他施加暴力的念头，但是考虑到大家都生活在同一寝室，所以忍让到现在。老师，我和室友都觉得他是故意的，对于这种情况您觉得我们该怎么办呢？

小尹



尹同学：

你好！

从你的来信中可以看到你和寝室同学之间的相处还是比较融洽的，只是新同学的一些行为，影响了你的日常学习生活。虽然你已经在积极地想办法去改善关系，但暂时还未看到改善的迹象。其实，人与人之间的相处是一个学习的过程，更是一门艺术。老师建议你，首先需要的是调整人际关系的策略。对于你与室友的关系，可以尝试以下方法。

第一，尝试沟通。在交流时，尽可能少带个人主观判断，多关心对

方的需要。要平和地向对方表达自己的感受，准确、恰当地提出自己的需要。如果可以，下一次，在他打扰到你时，请务必表达自己的感受 and 需要。比如：“现在已经十一点了，大家都睡了，我担心明天的学习，我现在已经很困了，你能否轻一点？”

第二，制定合理清楚的规章制度。同寝室的同学一起召开寝室大会，对于大家比较关注的问题制定合理的规章制度，制定详细的值班表，分工清楚，得到全体的赞同后实施。此外，还可以制定一些有趣的“处罚”措施，比如：帮室友打饭一

周，帮室友按摩一次等。

第三，寻求第三方帮助。如果以上办法都没有效果的话，可以尝试找一位你比较信任的老师或是长辈，将实际情况如实告知，由第三方介入协调。

不同人的性格和价值观都是难以改变的，室友间更需要相互理解和包容。高三以学习为主，再过半年大家都要各奔东西，希望你能处理好和室友的关系，考入理想的学校，进入更广阔的天空翱翔。

12355心理咨询师：陈怿婷

【男生女生】

老师：

您好。

我是一名高二男生。上周，我和同学一起去体育馆打羽毛球，看到其他班级的几个女生也在。打球间隙，我和同学出于友谊给她们买了几瓶矿泉水。其间，有个女孩和我互留了联系方式，之后我们通过手机简单聊了几句，平时也经常约在一起打球。最近一次打球我发现她竟然将一直穿的运动裤换成了短裙，并主动和我单打了很久，让我一时不知如何是好，感觉她可能对我有好感。请问老师，我的猜测对吗？我该怎么做？

心理咨询师回复：

同学，你好！其实，在女孩子的世界里常常喜欢把自己打扮漂亮，她们也通常会为了扮靓而购买各种款式的衣服，所以穿运动短裙对于女孩子是一件司空见惯的事情，她可能下次又会穿裤装。至于她对你是否有好感这个问题，青春期的懵懂谁都逃不过，很多事情你不必太在意，顺其自然就好，充分享受青春年代的那份青涩。

12355心理咨询师：蔡海超

老师：

您好。

我是一名高一女生。最近发生了一件事情让我不知所措。那是开学新生见面会相互介绍的环节，老师无意中念到两个相同的名字，同学们立刻将好奇的目光投射到我和他的身上，世界上竟然有如此巧合的事情。我们两个人的成绩都不错，他也经常主动和我谈及学业方面的事情。一次春游，我们一起散步时被同学们发现了，班长就告诉老师说我们早恋。但是我们真的什么都没有，请问老师，我该如何澄清这件事情？

心理咨询师回复：

同学，你好！你和他是非常幸运的，因为相同的名字能够相遇，而且你们还能一起讨论学习，共同进步，这的确非常令人羡慕。汇报老师的同学说不定是妒忌心作祟，你大可不必放心上。不必在意那些莫须有，你继续做你平日里做的事情，也不需要刻意与那位与你同名同姓的同学保持距离，一切照旧即可。清者自清。

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】

恶语其实伤的是自己

时间

有些人喜欢骂人，或在背后说别人的坏话，他可没想到，听到的都是他自己。骂人的声音就像魔音一样，听得最多的人，伤得最深。当口出恶言成为习惯后，经由自己的耳朵夜以继日地聆听、灌输，久而久之，这种语言就成了心田的种子，早晚会给自己创造厄运的果实。

思想具有能量，语言是有声的思想，所以语言具有很强的振波。当我们说一些不中听、不吉祥的话时，常会听到人们说：“快闭上你的乌鸦嘴！”因为当“负能量”的语言一出，你已经在发出振波，或者说，你是在吸引“同频道”的事件上门，这也就是为什么乌鸦嘴会特别灵验。

尤其是愤怒和怨恨时所说的话，都带有很强的能量，再透过负向的振波，结果往往让人意想不到。

语言就是发出声音，这声音一天少说也要讲上几百句到几千句，不知不觉地就会影响到自己的情绪、心态和命运。

我们说任何话都要心存善意，在措辞用字上面不要太重。我们谈吐时所用的字眼直接明确地影响我们的思想和情绪，一般人处理情绪的中心是右脑，语言中心在左脑。当右脑认知一个负面的情绪时，会越过胼胝体传递到语言中心，说出相应的字。同样的，当我们左脑在接收到负面的字眼时，也会传到右脑，反映相应的情绪。

所以，你选择用什么字眼来表达相当重要。比如，如果有人触怒了你，你可以用“困扰”或“遗憾”的字眼来取代“气愤”或“愤怒”。想想看，当你改用“遗憾”二字时，你还会火冒三丈吗？



心理信箱

学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼和困难，或者有什么难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说的，你可以写信告诉我们，我们有专业的心理咨询师团队为你解惑，你的信息我们也会为你保密。来信请寄：xsdbxinli@163.com